

منال العالم
المطبخ
سعادة أسرتك من مطبخك
فنون المائدة (التزيين العصري)
المناسبات السعيدة (العيد)
فنون الكيك (كيك الجبن)
أسرار منال

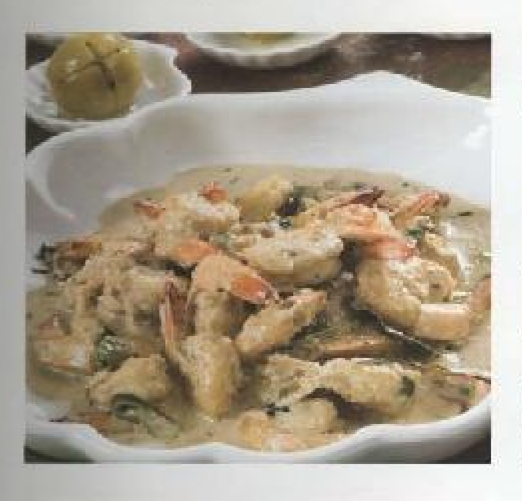
روبيان بالكريمة

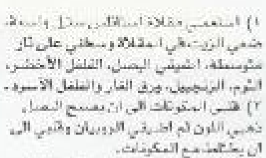
المهارة: ✧✧

جربي هذا الطعم الشرق المتميز لعشاق أطباق الذواقة. يطيب طعمه بجانب المكرونة أو الأرز البسمتي المشخول.

١	كيلو	روبيان متوسط الحجم، منظف ومغسول
١/٤	كوب	زيت ذرة
٣	حبة كبيرة	بصل، مفروم
٣	قرن	فلفل حار، مفروم
٨ – ١٠	فص	ثوم، مهروس
١	ملعقة كبيرة	زنجبيل، مفروم
٢ – ٣	ورقة	ورق غار
١/٢	ملعقة صغيرة	فلفل أسود

١	ملعقة صغيرة	ملح
٢	ملعقة كبيرة	زبدة (أو زيت ذرة)
١/٤	كوب	دقيق
١	عبوة ٢٥٠ مل	كريمة
١	كوب	ماء
١	مكعب	مرق
١/٢	كوب	كزبرة خضراء، مفرومة
١	ملعقة صغيرة	برش ليمون
١	ملعقة كبيرة	معجون طماطم





١) استعملي مقلاة استانلس ستيل واسعة. سخني الزيت في المقلاة وسطها على نار متوسطة، أضيفي البصل، الفلفل الأخضر، الثوم، الزنجبيل، ورق الغار والفلفل الأسود.

٢) قلبي المكونات إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون ثم أضيفي الروبيان وقلبي إلى أن يختلط مع المكونات.

٣) اتركي الروبيان على نار متوسطة ٨ – ١٠ دقيقة إلى أن ينضج.

٤) أخرجي الروبيان من المقلاة، اتركيه جانباً (لا تغسلي المقلاة).

٥) سخني الزبدة في المقلاة، أضيفي الدقيق، قلبي إلى أن يتحمص الدقيق.

٦) أضيفي الكريمة، الماء، مكعب المرق، الكزبرة، برش الليمون والمعجون. باستعمال الملعقة المثقوبة قلبي المكونات مع بعضها إلى أن تحصلي على صلصة سميكة القوام.

٧) أعيدي الروبيان إلى المقلاة، قلبي بهدوء ليختلط الروبيان مع الكريمة، اتركيه يغلي بهدوء لمدة ٨ – ١٠ دقائق إلى أن يتسبك ويتشرب الروبيان بالكريمة، قدميه ساخناً.

فكرة من منال:

- إضافة برش الليمون يكسب الطبق طعماً مميزاً، لا تستبدليه بعصير الليمون فقط.
- إضافة مقدار قليل من معجون الطماطم يساعد على إظهار اللون البرتقالي الشهي في هذا الطبق.

روبيان بالأرز

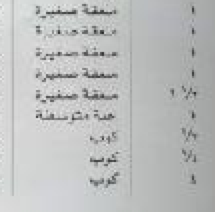
المهارة:  | الكمية: ٤ - ٦ اشخاص

الأرز البسمتي مع تشكيلة غنية من البهارات، وجبة سريعة، مغذية ولذيذة. لاحظي زيادة مقدار زيت الذرة في هذه الوصفة وذلك لاحتوائها على الأرز.



١	كيلو	روبيان متوسط الحجم، منظف ومغسول
½	كوب	زيت ذرة
٢	حبة كبيرة	بصل، مفروم
٢	عرق	فلفل حار، مفروم
٨ - ١٠	فص	ثوم، مهروس
١	ملعقة كبيرة	زنجبيل، مفروم
٢ - ٣	قطعة	ورق غار (لوري)
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
١	ملعقة صغيرة	ملح

لطبخ الأرز:



٢	كوب	أرز بسمتي
١	ملعقة صغيرة	كركم
١	ملعقة صغيرة	كمون
١	ملعقة صغيرة	بهارات الكاري
١	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة
١ ½	ملعقة صغيرة	ملح
١	حبة متوسطة	طماطم، مفرومة ناعم
½	كوب	كزبرة خضراء، مفرومة
¼	كوب	شبنت (شبث) مفروم
٤	كوب	ماء

١) [illegible]
٢) [illegible]
٣) [illegible]
٤) [illegible]
٥) [illegible]
٦) [illegible]
٧) [illegible]



شوربة الدجاج بالذرة والكريمة

المهارة: [illegible] | الكمية: [illegible]



لجو بارد، شوربة غنية بالدفء والقيمة الغذائية. يمكنك الاستفادة من بواقي الدجاج المسلوق لعمل هذه الشوربة أو استعمال ٢ قطعة من صدور الدجاج الفيليه.

سلق الدجاج

٢	قطعة	صدر دجاج
١	ملعقة صغيرة	ملح
٢	ورقة	غار
١	حبة صغيرة	بصل، أرباع
٥	كوب	ماء

خلطة الذرة

١/٨	كوب	زبدة
٤	ملعقة كبيرة	دقيق
٣	ملعقة كبيرة	شوفان
٣	مكعب	مرقة
٣	علبة كبيرة	ذرة (مهروسة، كريمي)
١	عبوة ٢٥٠ مل	كريمة سائلة

١ **سلق الدجاج:** في قدر متوسط [illegible]

٢ [illegible]

٣ **خلطة الذرة:** في قدر متوسط [illegible]

٤ [illegible] الشوربة.

فكرتي مكان...

- [illegible]

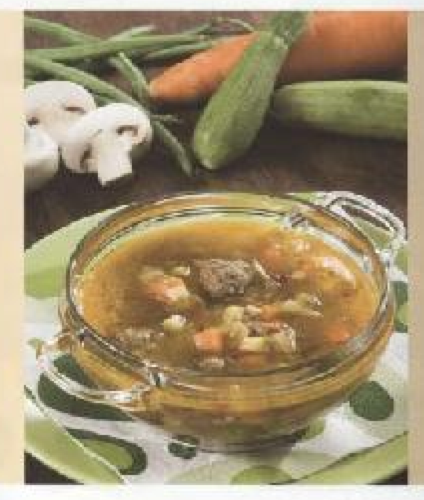
شوربة الكفتة بالخضروات

المهارة: | الكمية: [illegible]

طاقة غذائية مرتفعة في طبق شوربة لذيذ وفاتح للشهية. يمكنك تجربة هذه الوصفة باستعمال الدجاج المفروم بدلاً من اللحم.

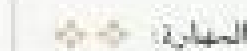
٣٠٠	جرام	لحم مفروم
١	حبة صغيرة	بصل، مفروم ناعم
½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
٣	ملعقة كبيرة	بقسماط
٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة أو زبدة
١	حبة متوسطة	بصل، مفروم
٣	فص	ثوم مهروس
١	حبة متوسطة	جزر، مقطع مكعبات
٢	حبة متوسطة	كوسة، مقطع مكعبات
١٠ - ١٢	عود	فاصوليا خضراء، مقطع شرائح

١	حبة متوسطة	بطاطس، مقطعة مكعبات صغيرة
١٠	حبة متوسطة	مشروم (فطر) مقطع مكعبات
٢	حبة متوسطة	طماطم، مقشرة، مفرومة
½	كوب	شعيرية (أو أرز)
١	ملعقة كبيرة	معجون الطماطم
٣	كوب	مرق لحم أو دجاج
١	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
½	ملعقة صغيرة	كمون
٢	ملعقة كبيرة	عصير ليمون



١) في وعاء متوسط، يخلط اللحم، البصل، الملح، البهار والبقسماط على الفتح جيداً إلى أن يتماسك على شكل عجينة ناعمة. [illegible]

شوربة الأفوكادو

المهارة:  | الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

شوربة مغذية، لون جديد، وطعم رائع

٣	حبة	أفوكادو ناضجة	رشة	صغيرة	فلفل أسود
٢ - ٣	عرق	عيدان الكراث [illegible] حسب الرغبة)	٢	ملعقة كبيرة	زبدة
			١	حبة متوسطة	بصل، مفروم ناعم
٢	ملعقة كبيرة	عصير ليمون	٢	فص	ثوم، مهروس
٣	كوب	ماء	١	مكعب	مرق دجاج
١/٢	ملعقة صغيرة	ملح	٣/٤	كوب	كريمة

للتقديم: كريمة

١) انزعي بذور الأفوكادو ثم قشريها، قطعيها مكعبات، ضعيها في وعاء الخلاط (الأبريق) أضيفي عروق الكراث، عصير الليمون، ٣ كوب من الماء، الملح والفلفل الأسود، شغلي إلى أن يتم سحق الأفوكادو جيداً ويصبح الخليط ناعماً، اتركيه جانباً.

٢) في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة، أضيفي البصل وقلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح ذهبي اللون.

٣) أضيفي الثوم، قلبي إلى أن يذبل.

٤) صبي خليط الأفوكادو فوق البصل الذي في القدر، أضيفي مكعبات المرق، سخني على نار متوسطة إلى أن يسخن بالكامل (إذا [illegible] القوام أضيفي بعض الماء)، [illegible] النار واتركي الشوربة تغلي بهدوء ٣ - ٥ دقيقة.

٥) تذوقي الطعم وأضيفي الملح. أضيفي الكريمة [illegible].

٦) وزعي الشوربة في أطباق التقديم، أضيفي مزيد من الكريمة على سطح الشوربة، قدميها ساخنة.



فكرة من منال

• لتسهيل نزع البذرة من ثمرة الأفوكادو [illegible]

مجموعة السكاكين الأساسية:

- أهم سكين يجب أن يكون في كل مطبخ هو ما تسمى "سكين الشيف" وهي السكين الأساسية [illegible] تجهيز الأطعمة كالفرم والتقطيع إلى شرائح... اختاري سكين الشيف المتوسطة الحجم والتي يتراوح مقاس الشفرة فيها من [illegible] بوصة، فالسكين الطويلة أفضل من الصغيرة، لأن هذه مساحة كبيرة من السكين يمكنك استخدامها في إنجاز مهام التقطيع بسهولة.
- من السكاكين المهمة أيضا في مجموعتك سكين صغيرة مقاس ٦ بوصة [illegible] لتقطيع الأطعمة الصغيرة الحجم.
- اختاري نوعين من السكاكين المسننة للقيام بكافة الأعمال اللازمة لتجهيز الأطعمة، اختاري سكين ذات طرف مدبب وأيضا أخرى ذات طرف منحني.
- اختاري نوعية فاخرة من السكين المنشارية والخاصة بتقطيع الخبز وأيضا تستعمل لتقطيع [illegible].

أفكار من منال

- ابتعدي عن [illegible] الأنواع البلاستيكية الرخيصة الثمن تسبب سرعة فقدان السكين لحدتها، اختاري الألواح الخشبية الفاخرة التي تساعدك على المحافظة على السكين.
- اختاري [illegible] سكاكين [illegible] وتدربي على استعماله بكفاءة. هناك العديد من أنواع السكاكين يمكنك التعرف عليها عند زيارتك المحلات المتخصصة لتجهيزات الأدوات المنزلية.

السلامة والأمان:

- استعملي كل سكين حسب النوع المخصصة له، فعلى سبيل المثال لا تستعملي السكين المنشارية لتقطيع اللحوم أو الخضروات فتحصلين على نتائج غير مرضية، فهذه السكين تعمل بحركة المنشار ذهابا وإيابا وبالتالي تسبب تهتك ألياف الأطعمة وخروج عصارتها، وكذلك استعمال السكين العادية لتقطيع الخبز يعطي نتائج غير سارة حيث تحصلين على أرغفة مضغوطة وغير منظمة.
- انتبهي لأصابعك أثناء التقطيع، اثني أصابعك إلى الأسفل وضعيها على سطح الأطعمة المراد تقطيعها بحيث تكون موازية لمفصل أصابعك، أحكمي قبضتك جيدا ثم ابدأي بالتقطيع، السكين ستكون مقاربة للمفصل وستكون بعيدة عن الأصابع.
- احفظي السكاكين دائما على حامل السكاكين، فهو قطعة مهمة في مطبخك، حين تحفظين السكاكين مختلطة مع الأدوات الأخرى [illegible] قد تسبب حدوث الجروح والحوادث، عوضا عن تضييع الوقت في البحث عنها.
- استخدمي السكين في الغرض المخصص لأجله ولا تستخدميها في [illegible] أو فتح العلب.
- كوني دائما حريصة عند استخدام السكاكين [illegible] ركزي انتباهك على العمل الذي تقومين به [illegible] بعيداً عن [illegible].
- لا تحاولي إمساك سكين أثناء وقوعها، تراجعي بسرعة إلى الخلف ودعي السكين تسقط على الأرض بهدوء.
- لا تضعي السكين بجانب القشور أو بقايا الأطعمة، فقد يصعب رؤيتها لاحقا وتسبب الحوادث أثناء [illegible] انتهائك من العمل.

تنظيف السكاكين:

- حافظي على نظافة السكين، اغسلي السكين مباشرة بعد الانتهاء من استخدامها، جففيها فورا لحمايتها من الصدأ (السكاكين الفاخرة المصنوعة من ستانلس ستيل هي غير قابلة للصدأ) لا تنقعي السكاكين بالماء وخاصة إذا كانت المقابض مصنوعة من الخشب. يفضل عدم وضع السكاكين في غسالة الأطباق.
- [illegible] الجزء [illegible] السكين، هناك جزء مهمل في السكين ويعتبر مأوى للجراثيم والميكروبات، وهو المنطقة التي تكون قريبة من المقبض أو يد السكين، انتبهي إلى تنظيف هذه المنطقة جيدا واستعملي عود خشبي رفيع لإزالة بقايا الأطعمة المتجمعة في هذا الجزء.

سكين المطبخ



منذ بدأ الإنسان استكشاف الطبيعة من حوله صنع السكين من الحجر وأخشاب الشجر المنحوتة على شكل سن مدببة لكي يتمكن من اقتناص الحيوانات وأيضا لتقطيعها، وتطورت صناعة السكاكين لتصبح من أشهر الأسلحة وأيضا من أهم الأدوات في المطبخ، وتمتلىء أدراج المطابخ بالعديد من الأشكال والتنوعيات المختلفة من السكاكين والتي أصبحت لا تعد ولا تحصى، وهنا يتبادر إلى ذهن ربة البيت تساؤلات عن كيفية اختيار السكين المناسبة ؟ وما هي الأسس السليمة للتعامل مع السكين وأيضا كيفية تنظيفها وصيانتها، ومن المهم أيضا التعرف على بعض الإرشادات المهمة عند استخدام سكين المطبخ بما يتعلق بالسلامة والأمان

اختيار السكين:

- السكين هو من أهم الأدوات الأساسية في المطبخ، ويجب على ربة البيت الاهتمام بالبحث عن السكين الجيدة لكي تستطيع إنجاز أعمالها في المطبخ بكفاءة.
- عند اختيار السكين ضعي في اعتبارك أن السعر المرتفع للسكين الفاخرة والعالية الجودة ليس لمجرد أن تدوم السكين لعدة سنوات أو مدى الحياة، بل أيضا لأن استعمال السكين الفاخرة يجعل وقتك في المطبخ ممتعا، والتمكين من أداء أعمالك بكفاءة.
- اذهبي إلى المحلات أو المعارض المتخصصة في تجهيز المطابخ فهذا هو المكان المناسب لاختيار سكين مطبخ ذات جودة عالية، خذي الوقت الكافي للتعرف على أنواع السكاكين ولا تنخدعي من الأسعار المرتفعة، إن استثمارك في سكين فاخرة أفضل من شراء عدة سكاكين رديئة.
- تحدثي مع مسئول المعرض لتتعرفي على التشكيلة الواسعة من السكاكين واستخدامات كل منها، حتى تتمكني من اختيار السكين المناسب لاحتياجاتك في الطهي وأنماط [illegible]
- اصنعي قائمة بأنواع السكاكين التي ترغبين بها، ثم خططي لشرائها إما مرة واحدة كمجموعة متكاملة أو بالتدريج حسب ميزانيتك، فذلك سيساعدك على تكملة مجموعتك الخاصة من السكاكين الفاخرة، وأيضا تضمنين عدم تكرار نفس نوع السكين.

خصائص السكين

- تعرفي على خصائص السكين التي تستخدمينها، يتم تقسيم السكين إلى ٣ أجزاء أساسية: رأس السكين هو أدق جزء في هذه الأداة وأنسبها لأداء أعمال دقيقة وتقشير الأجزاء الصغيرة من الأطعمة، والجزء الأوسط هو أكثر الأجزاء استخداما ويقوم بأغلب الأعمال، أما الجزء الثالث فهو الثلث الخلفي من السكين، هو الجزء الأقوى ويستعمل لتقطيع الأطعمة القاسية والعريضة.





التزيين بمكعبات الثلج

فكرة جديدة لإضافة لونا شهيا ورونقا التمتع بنكهة النعناع الأخضر مع المشروبات الباردة أيا كان نوعها. اعملي كمية من المكعبات واحفظيها في كيس نايلون في الفريزر لحين الاستعمال.



اغسلي أوراق النعناع الطازجة. املئي قوالب الثلج بالماء، ضعي ورقة من النعناع في داخل كل قالب بحيث تغمر كليا بالماء



ضعي القوالب في الفريزر إلى أن يتجمد الماء. قبل تقديم العصير مباشرة اخرجي المكعبات من الفريزر، ضعيها في الكؤوس ثم املئيها بما ترغبين به من عصير

التزيين بقشور الحمضيات

فكرة جذابة تضفي حركة زخرفية على الكؤوس. استعملي الجريب فروت والبرتقال والليمون الأخضر والأصفر لعمل أشرطة لولبية زيني بها ما تشائين من أكواب العصير.



اختاري ثمرة الحمضيات ذات القشرة سميكة وليس بها أية ثقوب أو علامات. باستعمال قشّارة الحمضيات قشّري البرتقال بحرص للحصول على شريط طويل.



لفي شريط القشور على عود [illegible]



التزيين بالقرنفل

يضفي القرنفل نكهة فاتحة للشهية وخاصة على الشاي المثلج. يمكنك تنفيذ فكرة القرنفل هذه على شرائح التفاح الأحمر والأخضر واستعمالها في عصائر التفاح والعنب الأبيض.



استعملي حبات قرنفل طازجة ذات نكهة قوية. اقطعي البرتقال (أو الليمون) إلى نصفين، اغرزي حبات القرنفل في البرتقال



باستعمال سكين حادة قطعي البرتقال إلى شرائح بالحجم المرغوب. ضعي الشرائح في الكؤوس مع مكعبات الثلج ثم صبي فوقها العصير

محتويات المطبخ


4


12


22


14


26

التزيين بالسكر

من أرقى أساليب تزيين كؤوس العصير والمشروبات يمكنك التنويع بألوان السكر حسب لون العصير. عند استعمال هذا الأسلوب من التزيين احرصي على التقديم مباشرة (شمعون) لتناول العصير لأن طبقة السكر الملونة تكون جافة ويصعب وضع الشفاه على حافة الكأس.



حضّري الكؤوس التي ترغبين باستعمالها، احضري طبق وابدئي كما في الصورة في الطبق الأول ضعي عصير سكر ناعم وفي الطبق الثاني ضعي السكر



امسكي الكأس من القاعدة ضعي حافة الكأس في العصير بحيث يغطي العصير الحافة بمسافة 1 ملم تقريباً، ثم مباشرة ضعي حافة الكأس في السكر الناعم الملون بسماكة إلى أن تغطى حافة العصير بالسكر. اتركي الكأس جانباً لتجف قليلاً إلى أن يجف تماماً



أعياد ومناسبات وهدايا من صنع يدك

لحظات سعيدة وأعياد تمر علينا مرتين في العام ومناسبات تمر علينا عدة مرات في العام، مشاركة الأهل والأحباء بهذه الإحتفالات اصبحت جزء من عاداتنا وتقاليدنا التي نتعلمها من آبائنا ونورثها لأبنائنا، عيد الفطر السعيد وعيد الأضحى فرصة رائعة للتعبير عن حبنا وتقديرنا لضيوفنا وايضا اصدقائنا. وتهتم ربة البيت بتجهيز اصناف متعددة من البسكويت والحلويات احتفالا بهذه المناسبة، وتعتبر الغريبة والبيتفور وايضا المعمول من أشهر الحلويات التي تقدم في هاتان المناسباتان.



البيتيفور



من الحلويات التقليدية التي لا تخلو منها صينية حلويات العيد، قدميه هدية لمن تحبين.

١	كوب	سكر ناعم (مطحون)
١	كوب	زبدة، لينة
١	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
٢	حبة كبيرة	بيض
٢ ١/٢	كوب	دقيق



١) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٨٠°م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، احضري صواني قصيرة الحافة، ضعي قطعة من ورق الزبدة في الصينية.

٢) انخلي السكر، ضعيه في وعاء الخلاط، أضيفي الزبدة والفانيليا، ثبتي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة.

٣) أضيفي بيضة واخفقي الى ان تختفي ثم اضيفي البيضة الثانية واستمري بالخفق الى ان تختفي، اخفقي على سرعة متوسطة لمدة دقيقة الى ان تتجانس المكونات مع بعضها.

٤) ابعدي المضرب الشبكي، ثبتي مضرب التقليب وأضيفي الدقيق بالتدريج مع التشغيل على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك عجينة لينة، لا تكثري من التقليب.

٥) احضري كيس تزيين به قمع مزخرف مقاس ١ سم، ضعي بعض العجينة في الكيس واضغطي على الكيس فوق الصينية مباشرة لتشكيل العجينة على شكل اقراص صغيرة، مع الانتباه الى ترك مسافة بين كل قطعة واخرى.

٦) اخبزي البيتيفور ١٠ – ١٢ دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون من الحواف، لا تدعيه يصبح غامق اللون.

٧) اتركي البيتيفور في الصواني الى ان يبرد تماما.

خطوات عمل البيتيفور



اتركي الزبدة خارج الثلاجة الى ان تصبح لينة، ضعيها في وعاء الخلاط



اضيفي السكر الناعم والزبدة، ثبتي المضرب الشبكي



اخفقي الزبدة والسكر الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة ولونه اصفر فاتح، اضيفي البيض



ضعي عجينة البيتيفور في كيس تزيين مع قمع مزخرف، استعملي صينية قصيرة الحافة

اخبزي البيتيفور ١٠ – ١٢ دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون من الحواف

فكرة من منال

[illegible]

الغريبة

سهولة ❖❖ | الكمية : [illegible] حبة تقريبا



أطلبي من ابنتك الصغيرة مساعدتك في تشكيل الغريبة وتوزيع الفستق، واطلبي من ابنتك الكبرى مساعدتك في الإشراف على الفرن والقيام بعملية خبز الغريبة. فمن الرائع جدا مشاركة أفراد الأسرة في الاستعدادات للاحتفال بالعيد. أما رب الأسرة والأبناء الشباب فيمكنهم مساعدتك في تعبئة الغريبة في صواني او علب الهدايا، ثم القيام بتوصيلها الى الأهل والأصدقاء.

١	كوب	سكر ناعم (مطحون)
١	كوب	سمن ، لذة
١	كوب	زبدة ، لينة
١	ملعقة صغيرة	فانيليا
١	حبة كبيرة	بياض البيض
½ ٤	كوب	دقيق
للتزيين:		
½	كوب	فستق حلبي



١) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٨٠°م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صواني صغيرة الحجم، ثم غطيها بقطعة من ورق الزبدة في الصينية.

٢) انخلي السكر، ضعيه في وعاء الخلاط. أضيفي السمن، الزبدة والفانيليا، ثبتي مضرب التقليب واخفقي على سرعة متوسطة إلى أن يصبح الخليط هشاً.

٣) أضيفي بياض البيض و اخفقي إلى أن تختفي. اخفقي على سرعة متوسطة مدة دقيقة لكي تتجانس المكونات مع بعضها.

٤) أضيفي الدقيق بالتدريج مع الخفق على سرعة بطيئة إلى أن تتشكل لديك عجينة لينة. لا تكثري من التقليب.

٥) خذي قطعة صغيرة من العجينة و شكليها على شكل كرة، ضعيها على الصينية مع ترك فراغ بين كل كرة وأخرى. ضعي قطعة من الفستق الحلبي على سطح الغريبة مع الضغط عليها قليلا لتثبيتها جيداً.

٦) اخبزي الغريبة ١٠ - ١٢ دقيقة إلى أن تجف دون أن يتغير لونها. فاحرصي أن تكون قطع بيضاء اللون.

٧) اتركي الغريبة في الصواني إلى أن تبرد تماما ثم انقليها إلى صينية التقديم.

عمل الغريبة



استعملي صواني قصيرة الحافة مبطنة بورق الزبدة، ضعي أنصاف الفستق على كرة عجينة الغريبة مع الضغط عليها لكي تندمج مغروزة قليلا

فكرة من منال

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

كيك الجزر مع كريمة الجبن

المهارة:  | الكمية: ٦ - ٨ أشخاص



كيك الجزر من أشهر أنواع الكيك، يطيب طعمه ثاني يوم من إعداده، ويتطلب مهارة عالية ولكن بمتابعة الخطوات التي أقدمها بشكل مفصل ستتمكنين من إتقانه بسهولة من أول تجربة. كما ستلاحظين أنني قدمت الوصفة باستعمال مضرب يدوي في حال عدم توفر المضرب الكهربائي.



خليط الكيك:

١ ١/٢	كوب	دقيق
١ ١/٢	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا
٣/٤	ملعقة صغيرة	ملح
١	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
١/٢	ملعقة صغيرة	زنجبيل، حب
١/٤	ملعقة صغيرة	جوز الطيب
٣	حبة كبيرة	بيض
١ ١/٢	كوب	سكر
٣/٤	كوب	لبن خاثر
٢/٣	كوب	زيت ذرة
١	ملعقة صغيرة	فانيليا
١	علبة صغيرة	أناناس مهروس مع العصير
١/٢	كوب	جوز مجروش
١/٢	كوب	زبيب أبيض
٢	كوب	جزر مبروش

كريمة الجبن:

١	عبوة ٢٠٠ جم	جبن كريمي، لين
١	ملعقة كبيرة	زبدة، لينة
١/٢	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
٤	كوب	سكر ناعم مطحون

١) سخني الفرن لدرجة ١٨٠°م. ضعي الرف الشبكي الأوسط.
٢) احضري ٢ صينية مستديرة مقاس ٨ بوصة. بطني الصينية بورق الزبدة. انثري فوقها الدقيق.
٣) **خليط الكيك:** على قطعة من الورق انخلي الدقيق، البيكربونات، الملح، القرفة، الزنجبيل وجوز الطيب. اتركيه جانباً.
٤) في وعاء عميق ضعي البيض، السكر، الزيت والفانيليا. باستعمال مضرب شبك يدوي اخفقي المكونات إلى أن يصبح لون الخليط فاتحاً لمدة دقيقة.
٥) أضيفي خليط الدقيق، أضيفي الأناناس، الجوز، الزبيب والجزر. استعملي ملعقة بلاستيكية عريضة لخلط المكونات مع بعضها. استمري بالخفق بالملعقة لمدة دقيقة.
٦) وزعي خليط الكيك بين القوالب. اخبزي ٤٠-٤٥ دقيقة إلى أن ينضج الكيك. دعيه يبرد تماماً.
٧) **الكريمة:** في وعاء عميق، ضعي الجبن، الزبدة والفانيليا. باستعمال ملعقة بلاستيكية عريضة اخفقي إلى أن يصبح الخليط ناعماً. أضيفي السكر بالتدريج إلى أن تحصلي على كريمة مثبتة.

خطوات كيك الجزر مع كريمة الجبن



استعملي زبدة لينة أو سمن نباتي. ادهني قاع وجوانب القالب. ضعي قطعة دائرية من ورق الزبدة مقاس ٨ بوصة في قاع القالب



انثري الدقيق على جوانب القالب بحيث يتغطى الجوانب بطبقة رقيقة. اطرقي على القالب للتخلص من الدقيق الزائد



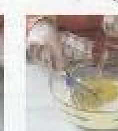
على قطعة من الورق وباستعمال مصفاة ناعمة انخلي الدقيق مع بقية المواد الجافة



في وعاء عميق ضعي البيض. أضيفي السكر



اخفقي بمضرب شبك يدوي إلى أن يختلط البيض والسكر ثم أضيفي اللبن الحامض



أضيفي زيت الذرة ثم اخفقي الخليط إلى أن يصبح ناعماً

استمري بالخفق بكافة الاتجاهات لمدة دقيقة

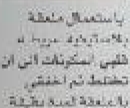


أضيفي خليط الدقيق ولا تحركي الخليط



أضيفي الأناناس، الجوز، الزبيب، الجزر





باستعمال ملعقة بلاستيكية عريضة قلبي المكونات إلى أن تختلط ثم اخفقي بالملعقة لمدة دقيقة



وزعي خليط الكيك بالتساوي بين القالبين. لاحظي أن خليط الكيك سيكون سائل وهذا طبيعي في هذه الوصفة

خطوات تزيين كيك الجزر



بعد أن يبرد الكيك تماماً ضعي جزءاً منه على قاعدة كرتون أو طبق التقديم، ضعي قطعاً من ورق الزبدة بين الكيك والطبق



باستعمال ملعقة مسطحة عريضة وزعي حوالي ربع مقدار كريمة الجبن على سطح الكيك



ضعي الطبقة الثانية من الكيك على سطح معين وذلك بسحبها بهدوء كما في الصورة



ضعي بقية الكريمة على سطح الكيك بحركة دائرية واحدة وكبيرة



باستعمال سكين مزودة بقمة فرزة الشجر وزعي الكريمة المتجمعة على جوانب الكيك لتعطي الخطوط كما في الصورة





بطرف السكين، اصنعي بعض الخطوط الزخرفية على جوانب الكيك ثم زينيه بالجوز والجزر المصنوع من عجينة اللوز

البامية بالزيت

المهارة ✿✿ | الكمية: ٦-٨ أشخاص

مقبلات لذيذة، تقدم باردة. يمكن إعدادها وحفظها في الثلاجة لحوالي ٣ أيام. يمكن إضافة بعض الشطة لمن يحبون الأكل الحار.

½	كيلو	بامية	٢	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
½	كوب	زيت زيتون	¼	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
٤ - ٦	فص	ثوم، شرائح أو مفروم	¾	ملعقة صغيرة	ملح
١	حبة متوسطة	بصل، مفروم	¼	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
١	قرن	فلفل، مفروم	½	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة، ناعمة
١	كوب تقريباً	كزبرة خضراء، مفرومة	¼	كوب	عصير ليمون
٢	حبة كبيرة	طماطم، مقطعة مكعبات			

١) اغسلي البامية جيداً ثم انزعي الأطراف.
٢) في مقلاة أو قدر متوسط الحجم سخني زيت الزيتون. أضيفي الثوم والبصل، قلبي إلى أن يصبح الخليط ذهبي اللون.
٣) أضيفي الفلفل وقلبي إلى أن يذبل قليلاً. أضيفي الكزبرة الخضراء، الطماطم، المعجون، و البامية وقلبي إلى أن تختلط المكونات جيداً. غطي المقلاة واتركيه ١٠ دقائق إلى أن تذبل البامية بعض الشيء.
٤) أضيفي الفلفل، الملح والكمون والكزبرة الجافة ... ثم أضيفي ... واتركي البامية على نار هادئة لحوالي ١٠ دقائق أخرى إلى أن تنضج وتصبح طرية.
٥) أضيفي عصير الليمون. قدمي البامية بالزيت دافئة أو ضعيها في الثلاجة إلى أن تبرد. ضعي البامية في أطباق التقديم وتمتعي بطعمها.

خطوات البامية بالزيت



تسخين زيت الزيتون في مقلاة ... أو قدر متوسط الحجم.



إضافة المكونات الأساسية للبامية بالزيت وهي البصل والثوم والكزبرة

البصل والثوم أصبح ذهبي اللون معاً يكتسب البامية الطعم اللذيذ، أضيفي الكزبرة الخضراء و البامية.



أضيفي الطماطم المقطع إلى مكعبات ومعجون طماطم.



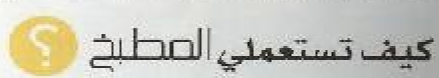


فن الطهي مع المطبخ

تمتعي بتجربة فريدة بالطهي على طريقة المطبخ وتلك الوصفات التي أعددها لك خصيصاً من كل العالم. هناك بعض الأسرار التي نخبرك بها في كل عدد لكي تتقني الطبخ واستمرار تجربتك لهذه الوصفات واستمرار حرصك على الحصول على نسختك من المطبخ

- اقرئي الوصفة بالكامل كمية مقادير المكونات المقدرة، الطريقة والمهارة المطلوبة.
- انتبهي إلى الوقت اللازم لطهي الطبق وإذا كان هناك بعض التجهيزات المسبقة مثل تتبيل أو تخمير العجينة أو نقع اللحوم، وهناك بعض الأصناف قد تحتاج إلى تبريد قبل تقديمها.
- تأكدي من توفر المعدات أو الأدوات وأيضاً القوالب الخاصة ببعض الوصفات.
- ابدأي بتجهيز كل المكونات المطلوبة في الوصفة قبل البدء بأي خطوة.
- انتبهي إلى الوقت اللازم لإعداد المعجنات أو الدواجن حيث يجب وضعها في الثلاجة قبل يوم من طهيها لكي يتم عملية تذويب الجليد بهدوء في الثلاجة لتكون طرية.

وإلى اللقاء مع مزيد من أسرار الطهي في نسختك القادمة من المطبخ



كيف تستعملي المطبخ ؟

المهارة المطلوبة

تحديد وصفات المطبخ بناء على التدرج في مقياس المهارة المستخدم حيث تتدرج الوصفات من نسبة المهارات والقدرات في فن الطهي.
يتم تقدير المهارة المطلوبة لكل وصفة على ثلاثة مستويات:

- ◆ خبرة بسيطة في فن الطهي
- ◆◆ خبرة متوسطة الطهي
- ◆◆◆ تتطلب خبرة عالية وأيضاً مهارة في فن تقديم الطعام

عدد الأشخاص

تحديد عدد الأفراد في كل وصفة لكل شخص بحيث يمكنهم تناول هذا الطبق، مما يساعد على التحكم في تقدير حجم الوجبات أثناء التخطيط لموائد الطعام.

جميع المقادير تستعمل مقياس الكوب والملعقة في كافة الوصفات







الملاعق القياسية	الكوب القياسي للمواد الجافة	الكوب المدرج للمواد السائلة	أسلوب قياس المواد الخام
ملعقة كبيرة	كوب	كوب	جميع المقاييس المستعملة
ملعقة صغيرة	نصف كوب	نصف كوب	مستوية المسطح، يعني الملعقة المستخدمة في المكيال تم
نصف ملعقة صغيرة	ثلث كوب	ثلث كوب	مسح السطح بسكين
ربع ملعقة صغيرة	ربع كوب	ربع كوب	لكي تصبح مستوية
ثمن ملعقة صغيرة			

الميزان

تحدد الموازين للمواد الجافة بالغرام والكيلو

أساسيات الطهي

البامية

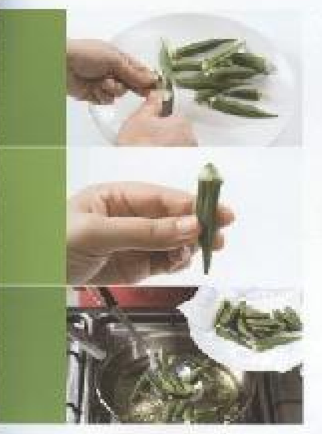
- **الاختيار السليم للبامية:**

يفضل اختيار البامية الصغيرة الحجم، يجب أن تكون طازجة وخضراء وخالية من أية شوائب أو علامات بنية، وأيضاً يجب الحرص على اختيار البامية بدون ثقوب حيث يتواجد في داخلها بعض الديدان.

- **حفظ البامية:**

تتأثر البامية بالرطوبة وتنمو عليها طبقة لزجة تجعلها غير صالحة للأكل. ضعي البامية في كيس نايلون واسع، ضعي الكيس في الثلاجة مع مداومة فحص حبات البامية من يوم لآخر وإزالة ما يعطب منها. تبقى البامية طازجة في الثلاجة لعدة أيام فقط، ولحفظها لمدة أطول جففيها ثم احفظيها في عبوات محكمة الإغلاق لمدة إلى ثلاثة شهور. بالنسبة لحفظ البامية في الفريزر، نظفي البامية، اسلقيها في ماء مغلي لمدة ٣ - ٤ دقائق ثم اتركيها لتبرد تماماً ثم غلفيها في أكياس نايلون واحفظيها في الفريزر لمدة عشرة شهور.

- **تنظيف البامية:**



ضعي البامية في وعاء عميق، املئيه بالماء، حركي البامية برفق بأطراف أصابعك وذلك يعمل على إزالة الشوائب والأتربة العالقة عليها. أخرجي البامية من الماء بوضعها في مصفاة لكي تترسب الأتربة والشوائب في قاع الوعاء. ضعي البامية في وعاء نظيف ثم اغمريها مرة ثانية بالماء، حركيها بنفس الطريقة وكرري ذلك عدة مرات إلى أن تلاحظي أن الماء أصبح نظيفاً ولا يوجد به أية شوائب أو تراب. ضعي البامية في مصفاة ليتصفى دقائق ثم وزعيها على فوطة مطبخ نظيفة واتركيها في مكان مكشوف إلى أن تجف.

- **إزالة أطراف البامية:**

من المهم جداً إزالة طرف البامية قبل طهيها لأن هذا الجزء يكون صلب ويابس ولا يطيب طعم البامية إذا طبخت بدون إزالته. اختاري سكيناً صغيرة الحجم لكي يسهل عليك استعمالها. ضعي حافة السكين عند طرف البامية ثم قشري الجزء العلوي إلى أن يخرج كل الوبر.

يجب أن تتخلصي من طرف البامية (عنق البامية) دون أن تقطعيها لكي لا تتسرب العصارة التي في داخل البامية إلى الخارج أثناء الطهي فيكون مرق البامية لزجاً.

- **قلي البامية:**

يمكنك بالطبع طبخ البامية بدون قليها كما في بعض الوصفات ولكن القلي يجعلها أطيب. سخني زيت ذرة في مقلاة واسعة. ضعي البامية بحيث لا تملئي المقلاة لكي يسهل عليك تقليبها أثناء القلي.

قلبي البامية إلى أن تصبح ذهبية اللون، أخرجيها من الزيت وضعيها على قطعة من الورق النشاف للتخلص من الزيت الزائد.

البامية باللحمة

المهارة: ✤✤ | الكمية: ٤ - ٦ أشخاص

الطبق الشهير في مطبخنا العربي الأصيل، قد يختلف إعداد الطبق في بعض البلدان ولكن الأساس واحد، وهو البامية المطبوخة في خليط من المرق واللحم.

لسلق اللحم:

½	كيلو	لحم غنم أو بقر، مقطع مكعبات
١	حبة كبيرة	بصل، أرباع
١	عود	قرفة
٢ - ٣	ورقة	ورق غار (لوري)
١٠ - ١٢	حبة	فلفل أسود بحب صحيح
١٠ - ١٢	حبة	هيل، صحيح
١	ملعقة كبيرة	ملح

خليط البامية:

١	كيلو	بامية
٢ - ٣	ملعقة كبيرة	زيت ذرة أو سمن
٨ - ١٠	فص كبير	ثوم، شرائح
٢ - ٤	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
٣	حبة كبيرة	طماطم حمراء، مقشرة، مفرومة
١	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١	ملعقة صغيرة	بهار مشكل



١) **سلق اللحم:** ضعي اللحم في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، المغمور بالماء. أضيفي البصل. ضعي اللحم على نار متوسطة إلى أن يغلي ثم انزعي الطبقة الرغوية المتكونة على سطح اللحم وتخلصي منها. أضيفي البصل، القرفة، الغار، الفلفل، الهيل والملح. غطي اللحم واتركيه يغلي بهدوء على نار متوسطة لمدة ساعة أو إلى أن ينضج اللحم.

٢) أخرجي اللحم من المرق، صفي المرق، اتركي المرق واللحم جانباً.

٣) أثناء سلق اللحم، نظفي البامية وانزعي أطرافها (العنق).

٤) **قلي البامية:** اقلي البامية في قليل من زيت الذرة إلى أن تصبح ذهبية اللون.

٥) **خليط البامية:** في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، أضيفي شرائح الثوم، قلبي إلى أن تصبح ذهبية اللون. أضيفي معجون الطماطم والطماطم، قلبي إلى أن يختلط جيداً. غطي القدر واتركيه على نار هادئة لحوالي ١٠ دقائق إلى أن يتشرب المرق ويحصل على صلصة سميكة.

٦) أضيفي الملح، الفلفل الأسود، البهار المشكل، اللحم المسلوق، البامية المقلية، أضيفي بعض مرق سلق اللحم. غطي القدر واتركيه على نار متوسطة إلى أن يغلي، خففي النار واتركي البامية حوالي ٢٥ - ٣٠ دقيقة إلى أن تمتص ويتماسك المرق.

فكرة من منال:

- يحب البعض إضافة الكزبرة الجافة أو الكزبرة الخضراء المفرومة أو الريحان الطازج إلى البامية، إذا رغبت في ذلك أضيفيه أثناء تحمير الثوم.
- يحب البعض إضافة عصير الليمون أو دبس الرمان إلى الطبق قبل أن تنضج البامية.

أرز ملون

وقت التجهيز: ٥ دقائق، وقت الطهي: ٣ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤

ألوان جذابة فاتحة للشهية، مع ثلاثة نكهات في طبق واحد.

المقادير

- ٤ أكواب أرز بنجابي المهيدب
- ١/٤ كوب ماء ورد
- ١/٢ ملعقة صغيرة زعفران
- ١ كوب شبت مفروم ناعم
- ٤ ملاعق كبيرة زيت ذرة
- ١ ملعقة كبيرة ملح
- ١/٤ كوب زبدة (أو زيت)
- ١٠ أكواب ماء

التحضير

١ اغسلي الأرز ثم انقعيه في ماء مملح ودافئ، اتركيه لحوالي ٣٠ دقيقة.

٢ انقعي الزعفران في ماء الورد، اتركيه جانباً.

٣ في قدر صغير سخني نصف كوب ماء، اضيفي الشبت [illegible] ٢-٣ دقيقة [illegible]

٤ سخني حوالي ١٠ أكواب ماء في قدر كبير، اضيفي الزيت والملح [illegible] الماء يغلي بقوة.

٥ صفي الأرز من الماء [illegible] الأرز.

٦ صفي الأرز من ماء الغلي.

٧ ضعي الأرز المسلوق في قدر متوسط الحجم، ورشي خليط ماء الورد والزعفران على جانب [illegible] الأرز.

٨ ورشي خليط الشبت على جانب الأرز، اتركي جزءاً من الأرز أبيض بدون لون.

٩ سخني الزبدة والماء، ورشيه فوق الأرز.

١٠ غطي القدر بإحكام واتركي الأرز ٢٥-٣٠ دقيقة الى ان ينضج على نار هادئة.

١١ باستعمال ملعقة واسعة انقلي الأرز الملون الى طبق [illegible]

[illegible]

طاجن البامية بالفرن

المهارة: ... | الكمية: ٤ - ٦ أشخاص

طبق لذيذ ومناسب للتقديم في العزائم، يتم طهي البامية بالفرن لتكتسب طعماً مميزاً.

١	كيلو	بامية

لسلق اللحم:

٦	قطع	موزات غنم
١	حبة كبيرة	بصل، أرباع
١	عود	قرفة
٢ - ٣	ورقة	ورق غار (لورا)
١٠	حبة	فلفل أسود، حب صحيح
١٠	حبة	هيل صحيح
١	ملعقة كبيرة	ملح

خليط الصلصة:

٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
٨	فص	ثوم، شرائح
٣	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
١	حبة كبيرة	طماطم حمراء، مقشرة، مفرومة
١	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١	ملعقة صغيرة	بهار مشكل

١) اغسلي البامية، جففيها ثم أزيلي الأطراف، اتركيها جانباً.

٢) **سلق اللحم:** ضعي موزات اللحم في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، اغمريه بالماء، أضيفي البصل، دعي اللحم على نار متوسطة الى ان يغلي ثم أزيلي الطبقة الرغوية المتكونة على سطح اللحم وتخلصي منها، أضيفي البصل، القرفة، الغار، الفلفل، الهيل والملح، غطي اللحم واتركيه يغلي بهدوء على نار متوسطة لمدة ساعة أو الى ان ينضج اللحم ويتبقى حوالي ٣ أكواب من المرق.

٣) أخرجي اللحم من المرق، صفي المرق، اتركي المرق واللحم جانباً.

٤) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٨٠°م، احضري طبق فخاري عميق (أو طبق فرن).

٥) ضعي قطع اللحم المسلوق في قاع الطبق، رصي حوله البامية بشكل دائري.

٦) **خليط الصلصة:** في قدر صغير سخني الزيت، ضعي البصل، الثوم، قلبي الى ان يذبل البصل، أضيفي الطماطم، معجون الطماطم، ١ كوب من مرق سلق اللحم، أضيفي الملح، الفلفل الأسود والبهار. وزعي نصف مقدار خليط الصلصة على طاجن البامية، احتفظي ببقية الصلصة جانباً.

٧) غطي الطبق بالألمنيوم ثم ادخليه الفرن لمدة ٢٠ دقيقة، أخرجي البامية من الفرن ثم ضعي بقية الصلصة، غطي الطبق وادخليه الفرن لمدة ٣٠ دقيقة الى ان تنضج البامية وتتسبك.

٨) دعي الطاجن تبرد لحوالي ١٠ دقائق ثم ضعيها في طبق التقديم.



فكرة من منال:

- يمكن اعداد هذا الطبق بدون استعمال اللحم وتقديمه كطبق جانبي.
- كوني حريصة أثناء قلب طاجن البامية في طبق التقديم حيث يتساقط منه بعض المرق أو الصلصة.
- وضع الصلصة على مرحلتين يجعل البامية طرية ولذيذة الطعم.

روبيان حامض حلو

الصعوبة: ✧✧ | الكمية: ٤–٦ أشخاص

من المطبخ الآسيوي ولكن على طريقة المطبخ، فن المزج بين الطعم الحامض والحلو في مرق غني بثلاثة نكهات من الفلفل.

١	كيلو	روبيان متوسط الحجم، مقشر ومنظف
½	كوب	زيت ذرة
٢	حبة كبيرة	بصل، مفروم
٢	قرن	فلفل حار، مفروم
٨ – ١٠	فص	ثوم، مهروس
١	ملعقة كبيرة	زنجبيل، مفروم
٢ – ٣	قطعة	ورق غار (لوري)
½	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١	ملعقة صغيرة	ملح

خليط المرق:

٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
١	حبة متوسطة	فلفل أحمر حلو، مقطع مكعبات
١	حبة متوسطة	فلفل أصفر حلو، مقطع مكعبات
١	حبة متوسطة	فلفل أخضر حلو، مقطع مكعبات
٣	حبة متوسطة	طماطم، مفرومة
١	حبة متوسطة	بصل، مقطع مكعبات
٢	ملعقة كبيرة	نشا
½	ملعقة صغيرة	شطة، مجروشة
½	كوب	خل
½	كوب	سكر
¼	كوب	معجون طماطم
٢	كوب	مرق
١	ملعقة صغيرة	ملح



١) استعملي مقلاة استانلس ستيل واسعة. ضعي الزيت في المقلاة وسخني على نار متوسطة، أضيفي البصل، الفلفل الأخضر، الثوم، الزنجبيل، ورق الغار والفلفل الأسود.

٢) قلبي المكونات الى ان يصبح البصل ذهبي اللون ثم أضيفي الروبيان وقلبي الى ان يختلط مع المكونات.

٣) اتركي الروبيان على نار متوسطة ٨–١٠ دقيقة الى ان ينضج.

٤) اخرجي الروبيان من المقلاة، اتركيه جانبا (لا تغسلي المقلاة).

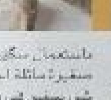
٥) في نفس المقلاة، سخني الزيت، أضيفي الفلفل بأنواعه، الطماطم، البصل. قلبي على نار قوية الى ان يذبل الفلفل والبصل. انثري فوقه النشا.

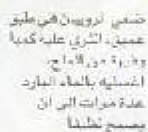
٦) أضيفي الشطة، الخل، السكر، معجون الطماطم، المرق والملح، قلبي الى ان تختلط المكونات.

٧) أعيدي الروبيان الى المقلاة، قلبي ليختلط جيداً مع بقية المكونات. غطي المقلاة واتركيها على نار هادئة لمدة ٢٥–٣٠ دقيقة الى أن يتماسك المرق. قدميه ساخناً.

خطوات تنظيف الروبيان





لا تفصلي الرؤوس، ازيلي الأرجل، اقلعي الرأس، قشري الروبيان مع المحافظة على الذيل

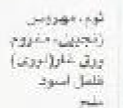
باستعمال سكين صغيرة مائلة اعملي شق صغير في ظهر الروبيان

افتحي الشق بطرف السكين مع محاولة ابعاد الروبيان عن الخيط او السلسلة الموجودة في الظهر

بطرف اصبعك اسحبي السلسلة بهدوء الى ان تنفصل عن الظهر

ضعي الروبيان في طبق عميق، انثري عليه كمية وفيرة من الملح، اغسليه بالماء البارد عدة مرات الى ان يصبح نظيفا

الوصفة الأساسية لطهي الروبيان

من السهل جدا طبخ العديد من الأطباق اعتمادا على الوصفة الأساسية وذلك بتنويع المواد المضافة الى الوصفة الأساسية، واتباع اسلوب مطابخ العالم في الاعتماد على الوصفات الأساسية يساعدك على اكتساب مهارات وابتكار العديد من الأطباق في فترة زمنية قصيرة. ففي كل مرة تطبخين الوصفة الأساسية تكتسبين مهارة في اتقانها كل مرة بشكل افضل لأنك ستكررين نفس الخطوات في كل مرة. وصفتنا هي للطبخ من الروبيان، ستجدين المقادير الأساسية لطهي كيلو من الروبيان منظف ومقشور.

للتجهيز المسبق: يمكنك الاستفادة من الوصفة الأساسية بتجهيز أطباقك مسبقا، اطبخي الروبيان بالوصفة الأساسية ثم اتركيه يبرد تماما، ضعيه في وعاء زجاجي محكم الغطاء او ضعيه في كيس بلاستيك خاص للفريزر، اغلقيه باحكام ثم احتفظي بالروبيان في الفريزر لمدة تتراوح من اسبوعين الى شهرين. عند اللزوم اخرجي الروبيان من الفريزر، ضعيه في قدر وسخنيه على نار هادئة الى ان يذوب الثلج ثم اكملي وصفتك حسب ما ترغبين به من اطباق.

١	كيلو	روبيان متوسط الحجم، منظف ومقشور	٨ – ١٠	فص	ثوم، مهروس
			١	ملعقة كبيرة	زنجبيل، مفروم
½	كوب	زيت ذرة	٢ – ٣	ورقة	ورق غار (لوري)
٣	حبة كبيرة	بصل، مفروم	½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
٣	قرن	فلفل حار، مفروم	١	ملعقة صغيرة	ملح



استعملي مقلاة استانلس ستيل واسعة، ضعي الزيت في المقلاة وسخني على نار متوسطة، اضيفي البصل، الفلفل الأخضر، الثوم، الزنجبيل، ورق الغار والفلفل الأسود.



قلبي المكونات الى ان يصبح البصل ذهبي اللون ثم اضيفي الروبيان وقلبي الى ان يختلط مع المكونات جيدا.



اتركي الروبيان على نار هادئة لمدة ٨–١٠ دقيقة الى ان ينضج، ستلاحظين ان حجمه قد تقلص واصبح لونه برتقالي، اضيفي الملح، قلبي الى ان يذوب.